

PORADNIK

dla osób z cukrzycą typu I

w przeliczeniu na 1800-2100 kcal

prof. dr hab. n. med. Anna Noczyńska
mgr inż. Dorota Dębogórska



PORADNIK

dla osób

z cukrzycą typu I

w przeliczeniu na 1800-2100 kcal

prof. dr hab. n. med. Anna Noczyńska

mgr inż. Dorota Dębogórska

**Wydział Zdrowia i Spraw Społecznych
Urzędu Miejskiego Wrocławia**

Materiały do edukacji zdrowotnej
dla osób zagrożonych i chorych na cukrzycę oraz ich rodzin/opiekunów.

Wstęp opracowała

prof. dr hab. n. med. Anna Noczyńska, specjalista chorób dzieci, diabetologii, endokrynologii i diabetologii dziecięcej

Jadłospis opracowała

mgr inż. Dorota Dębogórska, dietetyk

Zdjęcie okładki

Obraz pasja1000 z Pixabay

Obraz silviarita z Pixabay

Wydanie I

Projekt finansowany przez Miasto Wrocław

ISBN 978-83-959929-9-5

Wrocław 2020 r.



Wydział Zdrowia i Spraw Społecznych
Urzędu Miejskiego Wrocławia

Wrocław miasto spotkań
projekt finansowany przez Miasto Wrocław



Spis treści

Wstęp	5
Zalecenia żywieniowe dla dzieci i młodzieży z cukrzycą typu I	15
Jadłospisy 1800-2100 kcal wiosna–lato	19
Jadłospisy 1800-2100 kcal jesień–zima	58
Notatnik	94

Wstęp

Żywienie chorych na cukrzycę dzieci znacznie częściej niż u osób starszych powoduje problemy żywieniowe. Najczęściej wynikają one z trudności w przystosowaniu się do nowych zaleceń, utrwalonych, złych nawyków żywieniowych przed zachorowaniem na cukrzycę, a także niedostatecznej i niewłaściwej edukacji żywieniowej.

U dzieci ocena żywienia może napotykać na wiele trudności, które wynikają z niedostatecznej wiedzy, braku współpracy z edukatorem/dietetykiem, bagatelizowania zaleceń, nieprawidłowego oszacowania racji pokarmowych, jak również z niekontrolowanego podjadania.

U chorych leczonych insuliną wielkość oraz skład posiłków powinny być skoordynowane z terapią insulinową. Niewłaściwe żywienie odpowiada za wzrost ryzyka wystąpienia ostrych i przewlekłych powikłań choroby. Obserwowane wahania stężeń glukozy u dzieci i młodzieży najczęściej wynikają z błędów dietetycznych, a nie z insulinoterapii.

W cukrzycy o chwiejnym przebiegu na pierwszym miejscu należy dokonać weryfikacji sposobu żywienia. Pozwala to na ustalenie mechanizmów odpowiedzialnych za nieprawidłowe stężenia glukozy.

Żywienie w cukrzycy u dzieci musi być różnorodne i zawierać wszystkie składniki odżywcze, zarówno budulcowe, jak i energetyczne, równocześnie powinno zmniejszyć lub zredukować zaburzenia metaboliczne wynikające z samej choroby. Dobre wyrównanie metaboliczne jest bezwzględnym warunkiem uzyskania u dzieci prawidłowego wzrostu i rozwoju oraz utrzymania optymalnego stanu zdrowia.

Prawidłowo skomponowana i zbilansowana dieta musi być pełnowartościowa, a w posiłkach powinny znaleźć się nie tylko węglowodany, białka i tłuszcze, ale także błonnik, witaminy, mikroelementy oraz dostateczna ilość płynów. Osoby z cukrzycą, a także ich rodziny od momentu zachorowania powinny być szkolone z zakresu zdrowego żywienia, a w trakcie trwania choroby przynajmniej 1 raz w roku odbyć konsultację dietetyczną, obejmującą ocenę masy ciała (BMI), plan żywieniowy i zapotrzebowanie kaloryczne.

Co warto wiedzieć o cukrzycy dzieci i młodzieży.

Cukrzyca typu 1 (DM1) jest definiowana jako choroba będąca następstwem postępującego uszkodzenia komórek β wysp trzustki, które prowadzi do całkowitej utraty źródła insuliny w organizmie oraz regulatora jej wydzielania. Deficyt lub brak biologicznie czynnej insuliny przyczynia się do zaburzeń metabolizmu glukozy w komórkach insulinozależnych, głównie w tkance mięśniowej i tłuszczowej, a także do zaburzeń syntezy białek, tłuszczów, kwasów nukleinowych.

Przyczyną cukrzycy typu 1 jest przewlekły, autoimmunologiczny proces chorobowy prowadzący do powolnego niszczenia komórek β wysp Langerhansa produkujących insulinę. Jawne objawy choroby występują wówczas, gdy zniszczeniu ulegnie około 80-90% komórek β . Najczęściej początek choroby jest nagły i często poprzedzony chorobą infekcyjną.

Rozpoznanie cukrzycy można postawić w oparciu o trzy równorzędne kryteria:

1. oznaczenie glikemii przygodnej, która u osoby z cukrzycą niezależnie od pory dnia i spożytego posiłku jest ≥ 200 mg/dl (11,1 mmol/l) oraz obecnych objawach klinicznych (wzmoczone pragnienie, wielomocz, osłabienie, redukcja masy ciała);
2. dwukrotne oznaczenie stężenia glukozy na czczo po 8-14 godzinnym poście przekraczające wartość 126 mg/dl (7,0 mmol/l);
3. stężenie glukozy w 120 min. doustnego testu tolerancji glukozy (OGTT) ≥ 200 mg/dl (11,1 mmol/l).

Do objawów klinicznych cukrzycy zaliczamy: polidypsję i poliurię (także w nocy!), postępujące odwodnienie, osłabienie, gwałtowną utratę masy ciała nieadekwatną do przyjmowanych posiłków, obecność nalotów grzybiczych na śluzówkach oraz narządach moczopłciowych, bóle brzucha, wymioty, objawy ostrego brzucha, ból w klatce piersiowej, duszność, zaburzenia świadomości oraz śpiączkę cukrzycową.

Za rozwój cukrzycy odpowiadają czynniki genetyczne, środowiskowe i immunologiczne. Osoby z cukrzycą typu 1 dziedziczną predyspozycją genetyczną do rozwoju chorób z autoagresji, dlatego poza cukrzycą mogą zachorować również na inne choroby o charakterze autoimmuno-

logicznym, jak np. limfocytarne zapalenie tarczycy (choroba Hashimoto), chorobę trzewną (ce-
liakię) i inne. Posiadanie haplotypu wysokiego ryzyka cukrzycy typu 1 u krewnych I-go stop-
nia (HLA DQB1*0302, HLA DQB1*02-DQA1*0301, HLA DQB1*0302-DQA1*0301, HLA
DRB1*03-DRB1-04) wiąże się z 10-krotnie większym ryzykiem choroby niż u osób z tymi
samymi allelami DR i DQ w populacji zdrowej.

Reakcję immunologiczną indukują czynniki środowiskowe, wśród których najbardziej udo-
wodnione są zakażenia wirusowe, także wiek matki >40 lat, narażenie na toksyczne substancje
chemiczne (np. N-nitrozopochodne) oraz na toksyny bakteryjne/grzybicze (np. bazofilomycy-
na A1 – Streptomyces) oraz stres.

Markerami procesu immunologicznego są przeciwciała: przeciw wyspowe (ICA), przeciw
insulinie (IAA), dekarboksylazie kwasu glutaminowego (anty-GAD), przeciwko fosfatazie ty-
rozynowej (IA2) oraz przeciw fragmentowi łańcucha B cząsteczki insuliny (ZnP8).

Organizm człowieka zdrowego posiada możliwości utrzymywania stężenia glukozy w wą-
skim przedziale 70-130 mg/dl (4,5-6,5 mmol/l). Poposiłkowy wzrost glikemii u zdrowej oso-
by nie przekracza wartości 20-40 mg/dl, a najwyższa wartość glukozy nigdy nie przekracza
140 mg/dl (8,0 mmol/l). U osoby zdrowej różnica pomiędzy glikemią maksymalną i minimal-
ną wynosi około 60 mg/dl (3,3 mmol/l), natomiast u osoby z cukrzycą jest wyższa i wynosi od
80 do 100 mg/dl. (4,4-5,5 mmol/l). Jedyną metodą leczenia i utrzymania życia oraz zdrowia
chorych na cukrzycę typu 1 jest insulinoterapia, która powinna być dostosowana do każdego
pacjenta indywidualnie. Równie ważne jest spożywanie właściwych pod względem jakości
oraz ilości posiłków, kontrolowany wysiłek fizyczny oraz regularna edukacja.

Od 2004 r. Polskie Towarzystwo Diabetologiczne (PTD) co roku publikuje zalecenia kli-
niczne, dotyczące żywienia chorych na cukrzycę, których celem jest uzyskanie i utrzymanie
optymalnych wartości glikemii, lipidów i ciśnienia tętniczego krwi, pożądanej masy ciała,
prewencji przewlekłych powikłań cukrzycy, a u dzieci także prawidłowego rozwoju fizycznego
i dojrzewania płciowego. Bardzo ważna jest regularnie prowadzona edukacja zdrowotna.

Wszyscy pacjenci powinni być edukowani w zakresie prawidłowego żywienia przez osoby
do tego uprawnione (lekarz, dietetyk, pielęgniarka diabetologiczna, edukator diabetologiczny).
Leczenie dietetyczne powinno obejmować wskazówki dotyczące kaloryczności diety, rozdziału
kalorii na poszczególne składniki oraz na porcje posiłków w ciągu dnia, źródła pokarmów za-
bezpieczających zapotrzebowanie ilościowe i jakościowe. Przy ustalaniu diety należy uwzględ-
nić indywidualne preferencje żywieniowe i kulturowe pacjenta, wiek, płeć, poziom aktywności

fizycznej oraz status ekonomiczny. Eksperci zalecają udział energii pochodzącej z białek na poziomie 15-20%, tłuszczu 30-35% a węglowodanów na poziomie 45-50% całkowitej ilości energii. Białka u osób z cukrzycą w połowie powinny być pochodzenia zwierzęcego (chude mięso, drób, wędliny, ryby, chude mleko i jego przetwory, jaja). Dobowe zapotrzebowanie na białko u osoby bez powikłań nerkowych wynosi około 0,8-1,0 g białka na jeden kilogram należnej masy ciała. W codziennych posiłkach należy ograniczyć/unikać spożywania nadmiernej ilości tłuszczu zwierzęcego na korzyść tłuszczów roślinnych i rybich. Jedynie dzieciom do lat 7 zaleca się wyłącznie naturalne masło. Nasz organizm nie może syntetyzować korzystnych dla zdrowia wielonienasyconych kwasów tłuszczowych, których doskonałym źródłem są ryby morskie (śledź, makrela, szprotka, łosoś) oraz tłoczone na zimno oleje: lniany, rzepakowy, sojowy i kukurydziany, a także nasiona dyni, sezamu, orzechy włoskie, kiełki pszenicy, żywność pochodzenia morskiego. Oliwa z oliwek tłoczona na zimno, posiada największą zawartość i aktywność biologiczną kwasów tłuszczowych, należących do rodziny omega-3 i omega-6. Tłuszcze wielonienasycone poprawiają profil lipidowy krwi – zmniejszają stężenie trójglicerydów, cholesterolu całkowitego i jego frakcji LDL, ponadto wykazują działanie przeciwplatekcyjne, antyarytmiczne i przeciwzapalne. Nie zaleca się spożywania kwasów tłuszczowych trans, których bogatym źródłem są produkty typu fast-food, margaryny twarde oraz produkty cukiernicze. Tłuszcze te odpowiadają za zwiększenie stężenia cholesterolu całkowitego i jego frakcji LDL we krwi, sprzyjają rozwojowi miażdżycy, a także zmniejszają stężenie frakcji ochronnej HDL.

Około 45-50% dobowej ilości kalorii powinny dostarczyć węglowodany, których źródłem są przede wszystkim produkty zawierające węglowodany złożone o niskim indeksie glikemicznym (<50). Węglowodany złożone są także źródłem błonnika rozpuszczalnego i nierozpuszczalnego w wodzie. Błonnik nierozpuszczalny w znacznym stopniu przyczynia się do właściwej pracy przewodu pokarmowego. Jego działanie rozpoczyna się już w jamie ustnej, gdzie pobudzając żucie, zwiększa wydzielanie śliny. W jelicie grubym wpływa na perystaltykę, chroni przed zaparciami, zapobiega rozwojowi polipów i uchyłkowatości jelit, jak również choroby nowotworowej (raka jelita grubego). Węglowodany dostarczają również rozpuszczalne w wodzie witaminy i sole mineralne. W posiłkach należy ograniczyć spożywanie węglowodanów prostych (jedno- i dwucukrów), których udział procentowy nie powinien być wyższy od 5% ogólnej puli węglowodanów. Nadmiar węglowodanów o średnim i wysokim IG pogarsza wyrównanie metaboliczne, wpływa na wzrost glikemii poposiłkowej, odpowiedzialnej za rozwój powikłań późnych. Najważniejszym produktem decydującym o IG jest skrobia, która składa

się z dwóch frakcji – amylozy i amylopektyny, których stosunek decyduje o wartości IG oraz glikemii poposiłkowej. Po spożyciu posiłku mieszanego poziom glukozy wzrasta po ok. 10 minutach od rozpoczęcia spożywania posiłku, (wchłaniane są węglowodany) osiągając szczyt w 60-90 minucie. Do wartości przedposiłkowych powraca w ciągu 2-3 godzin.

Glikemia poposiłkowa obejmuje ponad 12 godzin w ciągu doby i odpowiada w 60-80% za stężenie HbA1c. W celu lepszej kontroli spożywanych węglowodanów oraz urozmaicenia jadłospisu wprowadzono pojęcie wymiennika węglowodanowego (WW). Ustalając jadłospis każdemu pacjentowi, należy obliczyć ilości WW/dobę, jak również zapotrzebowanie insuliny na WW w porze śniadania, obiadu i kolacji. W jadłospisie należy zwrócić uwagę na białka i tłuszcze (WBP), jak również uwzględnić insulinowrażliwość (ustalić, jaką wartość glikemii obniża 1 jednostka insuliny).

Ustalenie ilości spożywanych WW/dobę jest szczególnie istotne u osób z cukrzycą typu 1, ponieważ nadmiar spożywanych kalorii może prowadzić do rozwoju otyłości. Od ilości WW oraz IG węglowodanów zależy wielkość dawki insuliny doposiłkowej oraz czas jej podania. Niższe wartości glikemii poposiłkowej uzyskujemy, spożywając węglowodany o niskim indeksie glikemicznym, a także dodając do posiłku błonnik. Uwzględniając IG, węglowodany dzielimy na: węglowodany o niskim IG (<50), średnim (50-75) i wysokim IG (>75), czyli na węglowodany czołgające się – znajdujące się w warzywach, spacerujące – występujące w produktach zbożowych, wolno biegnące – to węglowodany z owoców i mleka oraz biegnące sprintem – cukier, słodczy.

Na IG węglowodanów wpływa: proces obróbki (gotowanie, pieczenie), zawartość błonnika, białka i tłuszczu w posiłku. Ważne jest uwzględnianie w posiłku nie tylko węglowodanów (WW), ale także białka i tłuszczu (WBT), ponieważ ich pominięcie prowadzi do niepowodzeń terapii.

W praktyce obliczenie ilości białka i tłuszczu w produkcie ze względu na dużą zawartość wypełniaczy, polepszaczy itp. jest często orientacyjne. Dowiedziono, że niewielka ilość czystego białka (duszony tuńczyk, pierś z indyka) nie wpływa na przebieg glikemii poposiłkowej i nie wymaga podania insuliny, natomiast niezbędne jest podanie insuliny do posiłku bogatego w tłuszcz. Fizjologicznie wielkość i czas wydzielania insuliny związany z posiłkiem różni się w zależności od składu i wielkości posiłku, np. duże, ale krótkotrwałe wydzielanie („ostrzy szczyt”) typowe jest dla reakcji na spożycie słodczy (bądź innych węglowodanów o tzw. wysokim indeksie glikemicznym). Mniej gwałtowne lecz znacznie dłużej trwające wydzielanie

insuliny (nawet 6-8 godzin) jest typowe dla spożycia tłuszczów. Wynika to z różnego czasu trawienia. Proces trawienia oraz wchłaniania po posiłku złożonym jest bardzo zróżnicowany, najszybciej wchłaniają się węglowodany (30-90 min.), a w następnej kolejności białka i tłuszcze (2-6 godzin). Tłuszcz opóźnia wchłanianie węglowodanów z jelit, natomiast duże ilości białka w posiłku pobudzają wątrobowy metabolizm glukozy, podnosząc jej stężenie we krwi. Zapotrzebowanie na witaminy i składniki mineralne u chorych na cukrzycę nie odbiega od zapotrzebowania osób zdrowych. Bogatym źródłem witamin i składników mineralnych są warzywa i owoce. Znajdują się w nich także polifenole, bioflawonoidy, które są silnymi przeciwutleniaczami.

Warzywa i owoce, są źródłem błonnika pokarmowego rozpuszczalnego w wodzie oraz wody, dlatego powinny się znaleźć przynajmniej w trzech głównych posiłkach. WHO/FAO zaleca spożycie minimum 400 g warzyw i owoców dziennie (wyłączając ziemniaki oraz warzywa korzeniowe). Naukowcy są zgodni, że znacznie większe korzyści są ze spożywania owoców i warzyw obfitujących w witaminy antyoksydacyjne, niż z suplementacji tych witamin. Owoce zawierają cukry proste, dlatego osoby z cukrzycą powinny ograniczyć ich spożycie do 300 g dziennie.

W hiperglikemii obniża się stężenie **witaminy C**. Tymczasem witamina C obniża stężenie wolnych rodników, których produkcja u osób z cukrzycą jest zwiększona. Stymuluje układ odpornościowy, zwiększa produkcję kolagenu. Dobbowe zapotrzebowanie wynosi 75-100 mg.

Około 90% Polaków ma niedobór **witaminy D**. Niedobór witaminy D upośledza syntezę i sekrecję insuliny, predysponując do rozwoju cukrzycy typu 2 oraz insulinooporności. Stężenie 25(OH)D < 32 ng/ml zwiększa ryzyko zachorowania na cukrzycę typu 2 o około 48%. Witamina D stymuluje układ odpornościowy. Bogatym jej źródłem są ryby, tran, oleje rybne oraz żółtko jaja kurzego.

Co czwarty chory na cukrzycę ma niski poziom **Mg** w porównaniu z osobami zdrowymi, ponieważ insulina przyspiesza jego wydalanie z organizmu. Niedobór Mg zakłóca produkcję insuliny, pogarsza funkcję wielu enzymów związanych z metabolizmem glukozy oraz insulino-wrażliwość. W diecie powinny znaleźć się produkty mleczne fermentowane (jogurty naturalne, kefiry, twarogi, zsiadłe mleko), ponieważ zawierają one dobrze przyswajalny **wapń**, ponadto są one źródłem bakterii probiotycznych, które budują dobrostan naszego przewodu pokarmowego, uniemożliwiając rozwój szkodliwych bakterii. Produkty mleczne są doskonałym źródłem składników mineralnych, takich jak **magnez, potas i cynk**. W mleku i w serach

jest zawarty **kwas linolowy**, jeden z najsilniej działających związków o właściwościach przeciwnowotworowych.

Wapń, w który obfituje mleko, jest również wykorzystywany w procesach metabolicznych zachodzących w mięśniach i komórkach nerwowych. Pierwiastek ten zapobiega otyłości, miażdżycy i osteoporozie, wzmacnia również nasz układ odpornościowy. Prawidłowa podaż wapnia w okresie dzieciństwa i młodości wynosi około 800-1200 mg/dzień (pełna szklanka mleka zawiera 300 mg wapnia).

Ważnym pierwiastkiem w diecie chorego z cukrzycą jest **potas**. Pobudza on wydzielanie insuliny, poprawia wrażliwość na insulinę, a ponadto uczestniczy w metabolizmie węglowodanów i białek. Bogatym źródłem potasu są owoce suszone (morele, figi, rodzynki, a także awokado i banany), których spożycie przez osoby z cukrzycą ze względu na ich wysoką kaloryczność powinno być ograniczone. Dobrym źródłem tego pierwiastka są pomidory, ziemniaki, a także owoce cytrusowe i warzywa liściaste. Suplementacja potasem jest zalecana w kwasicy metabolicznej oraz u osób przewlekle źle wyrównanych metabolicznie.

Ważnym składnikiem naszego organizmu jest **woda**, która stanowi 65-70% masy ciała dorosłego człowieka. Z wodą usuwane są z organizmu szkodliwe produkty przemiany materii, ponadto woda przyczynia się do utrzymania stałej temperatury ciała, transportuje składniki odżywcze do komórek naszego ciała oraz wspomaga proces wchłaniania substancji odżywczych. Dobbowe zapotrzebowanie na wodę wynosi 1,5 litra. Zaleca się przyjmowanie płynów przed lub 2 godziny po posiłku.

Niezbędnym składnikiem naszej diety jest **sól**, której nadmierne spożycie przyczynia się do wystąpienia wielu zaburzeń, przede wszystkim do nadciśnienia tętniczego. Zgodnie z zaleceniami WHO spożycie soli nie powinno przekraczać 5 g dziennie, czyli jednej płaskiej łyżeczki.

Sztuczne środki słodzące oraz syrop glukozowo-fruktozowy u dzieci nie są zalecane lub zalecane z zachowaniem dopuszczalnych ilości. Spożywanie fruktozy pomimo jej niskiego IG=22 nie jest zalecane, ponieważ przyczynia się do wzrostu IR (insulinooporności), silniej niż inne węglowodany stymuluje produkcję TG i VLDL, zwiększając ryzyko chorób sercowo-naczyniowych, a także zwiększa stres oksydacyjny, co może prowadzić do przyspieszenia pojawienia się powikłań cukrzycowych.

Metabolizm fruktozy nie wymaga udziału insuliny, a po dostaniu się do wątroby szybko zostaje zamieniona w glikogen. Natomiast 30% fruktozy, którą zjadamy, zostaje zamieniona w tłuszcz.

Zapotrzebowanie energetyczne osób z cukrzycą typu 1 nie odbiega od zapotrzebowania na składniki odżywcze zalecane osobom zdrowym, a różnice dotyczą głównie ograniczenia spożycia cukrów prostych oraz tłuszczów pochodzenia zwierzęcego. Należy zwrócić uwagę na różnice trawienia i wchłaniania, a mianowicie duże posiłki są wolniej trawione niż przekąski, dlatego wyższe stężenia glukozy po obiedzie czy obfitej kolacji mogą utrzymywać się nawet do 8 godzin. Późno zjedzony posiłek kolacyjny może być przyczyną utrzymującej się hiperglikemii w godzinach nocnych, kiedy proces trawienia jest zwolniony.

Priorytetem dla osoby z cukrzycą typu 1 powinna być umiejętność obliczania dawki insuliny na WW (wymiennik węglowodanowy) i WBT (wymiennik białkowo-tłuszczowy) w posiłku.

1 WW jest to taka ilość produktu wyrażona w gramach, która zawiera 10 g węglowodanów przyswajalnych przez organizm (odpowiada to 10 g czystego cukru).

1 WBT jest porcją produktu, zawierającego 100 kcal pochodzących z białek lub tłuszczów. Dla zbilansowania 1 WBT-100 kcal potrzebna jest taka sama ilość insuliny jaka jest podawana dla zbilansowania 1 WW-40 kcal (WBT).

Indeks glikemiczny (IG) jest to wskaźnik, który określa średni, procentowy wzrost stężenia glukozy w okresie 2 godzin po spożyciu porcji pojedynczego produktu węglowodanowego, zawierającej 50 gramów przyswajalnych węglowodanów. Jako skalę porównawczą (100%) przyjęto wzrost stężenia glukozy we krwi po spożyciu 50 gramów glukozy.

prof. dr hab. n. med. Anna Noczyńska
specjalista chorób dzieci, diabetologii, endokrynologii i diabetologii dziecięcej



**Zalecenia żywieniowe
dla dzieci i młodzieży
z cukrzycą typu I**



Produkty polecane:

Pieczywo razowe	pszenne, graham, żytnie, orkiszowe, wieloziarniste, pumpernikiel
Płatki zbożowe naturalne	owsiane, jęczmienne, żytnie, pszenne, orkiszowe, gryczane
Kasze	grubsze: jęczmienna, gryczana, orkiszowa, nierozgotowane rzadziej drobne: jaglana i kuskus komosa ryżowa, amarantus
Ryże	długoziarnisty, brązowy, nierozgotowane rzadziej biały, jaśminowy, basmati
Otręby	pszenne, żytnie, owsiane jako dodatki do koktajli, wypełniacze masy na kotlety mielone i pasztety
Makarony	razowe, żytnie, gryczane, ugotowane al dente rzadziej biały, kukurydziany, sojowy i ryżowy 1-2 razy w tygodniu danie mączne: pierogi, kluski, makarony
Warzywa	wszystkie, do każdego posiłku, szczególnie na surowo
Strączkowe suche	różne gatunki fasoli, groch, soczewica, ciecierzycy
Owoce	wszystkie, do 2 posiłków dziennie rzadko soki owocowe
Mleko i przetwory	krowie o zawartości 0,5-2% tłuszczu jogurt, kefir, maślanka, naturalne sery twarogowe, serek wiejski, mozzarella, feta, serki homogenizowane naturalne, sery żółte
Jajka	kurze, kacze, gęsie, przepiórcze, gotowane lub w postaci jajecznicy/ omletu na niewielkiej ilości tłuszczu
Mięso i przetwory	drób bez skóry, wołowina, chuda wieprzowina: schab, szynka, polędwica sposoby obróbki: gotowanie, gotowanie na parze, duszenie w wodzie lub w niewielkiej ilości tłuszczu roślinnego, pieczenie bez tłuszczu, smażenie bez panierki, krótkie obsmażanie, rzadziej smażenie w panierce wędliny: szynka, polędwica, pieczeń, pasztet pieczony drobiowy

Ryby i owoce morza	<p>morskie: dorsz, mintaj, śledź, łosoś słodkowodne: pstrąg, sandacz sposoby obróbki: gotowanie, gotowanie na parze, duszenie w wodzie lub w niewielkiej ilości tłuszczu roślinnego, pieczenie bez tłuszczu, smażenie bez panierki, krótkie obsmażanie, rzadziej smażenie w panierce przetwory: konserwy w sosie własnym, oliwie lub pomidorach, rzadziej wędzone</p>
Tłuszcze	<p>roślinne: olej rzepakowy, słonecznikowy, lniany, oliwa extra virgine do sałatek, pozostałe gatunki oliwy do dań ciepłych; używane do obróbki termicznej potraw lub do zup, sałatek ew. margaryna do smarowania pieczywa bez zawartości tłuszczów trans zwierzęce: masło naturalne; używane wyłącznie do smarowania pieczywa i bardzo rzadko do potraw</p>
Orzechy i nasiona	<p>orzechy włoskie, laskowe, nerkowca, pekan, brazylijskie, rzadziej ziemne, migdały, słonecznik, dynia, siemię lniane, nasiona chia, pistacje w formie surowej, bez dodatku soli, cukru lub panierki</p>
Przyprawy	<p>naturalne zioła: bazylia, oregano, rozmaryn, natka pietruszki, koperek, szczypiorek, majeranek, itp. liść laurowy, ziele angielskie, pieprz, itp. cynamon, wanilia, kurkuma, curry, imbir, i inne korzenne niewielkie ilości soli</p>
Napoje	<p>woda słabe napary ziołowe: rumianek, mięta, melisa słaba herbata czarna, zielona, biała, herbaty owocowe rzadziej soki 100% kawa zbożowa z mlekiem, kakao naturalne z mlekiem</p>

Produkty ograniczone:

cukier, miód, słodycze

soki i napoje owocowe, napoje gazowane i inne słodzone

sztuczne substancje słodzące

gotowe desery słodzone	serki, jogurty
tłuste wędliny	kiełbasa wieprzowa, boczek, salami, kabanosy
tłuste mięsa	karkówka, boczek, podgardle, drób ze skórą
	sery topione, pleśniowe
	wędzonki

Produkty wykluczone:

słodkie płatki śniadaniowe, słodycze zawierające sztuczne dodatki

wędliny zawierające sztuczne dodatki, smalec, margaryny twarde

napoje energetyczne, chipsy i chrupki kupne

dania typu fast food, chyba że przyrządzone w domu ze zdrowych zamienników

Wiosna-Lato

1800-2100 kcal



DZIEŃ 1

1950 kcal | 21,5 WW | 11 WBT

Śniadanie

3 WW | 1,5 WBT

Kanapki z jajkiem i warzywami

Składniki:

- 75 g Chleb pszenny razowy graham
- 5 g Masło
- 100 g Jajka ugotowane na miękko
- 50 g Ogórek
- 50 g Rzodkiewka

II Śniadanie

5,5 WW | 2,5 WBT

Kanapki z serem, wędliną drobiową i warzywami, borówki amerykańskie, orzechy

Składniki:

- 100 g Chleb pszenny razowy graham
- 7 g Masło
- 10 g Ser Gouda
- 20 g Indyk pierś pieczona
- 50 g Papryka
- 150 g Borówki amerykańskie
- 20 g Orzechy włoskie

Obiad

6 WW | 3,2 WBT

Zupa jarzynowa

Składniki:

- 60 g Ziemniaki
- 150 g Włoszczyzna (marchew, pietruszka, seler)
- 50 g Fasola szparagowa
- 30 g Brukselka
- 20 g Por

Przyprawy: sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Filet kurczaka grillowany, ryż brązowy, mizeria

Składniki:

- 200 g Ryż brązowy ugotowany
- 150 g Kurczak pierś grillowana z ziołami prowansalskimi

Mizeria ze śmietaną

Składniki:

- 150 g Ogórki
- 5 g Szcypiorek
- 50 g Śmietana 12%

Podwieczorek

3 WW | 1 WBT

Koktajl owocowy

Składniki:

100 g	Brzoskwinia	100 g	Truskawki
200 g	Jogurt 2% tłuszczu	5 g	Nasiona chia

Wszystkie składniki zmiksować.

Kolacja

4 WW | 2,5 WBT

Kanapki z serkiem wiejskim i warzywami

Składniki:

75 g	Chleb pszenny razowy graham
5 g	Masło
200 g	Serek twarogowy ziarnisty
100 g	Pomidor

— DZIEŃ 2 —

1980 kcal | 22,5 WW | 10 WBT

Śniadanie

3 WW | 1,3 WBT

Kanapki z twarogiem i warzywami

Składniki:

- 75 g Chleb żytni razowy
- 5 g Masło
- 75 g Ser twarogowy chudy
- 10 g Sałata
- 50 g Pomidor

II Śniadanie

6 WW | 1,8 WBT

Kanapki z pastą z ciecierzycy i warzywami, morele

Składniki:

- 100 g Chleb żytni razowy

Pasta:

- 100 g Ciecierzycy ugotowana
- 10 g Oliwa
- 5 g Koperek

Ciecierzycę zmiksować z oliwą i koperkiem, doprawić solą i pieprzem.

- 100 g Pomidorki koktajlowe
- 100 g Morele

Obiad

7 WW | 3,5 WBT

Zupa pomidorowa z makaronem

Składniki:

- 150 g Włoszczyzna (marchew, pietruszka, seler)
- 70 g Przecier pomidorowy
- 20 g Por
- 80 g Ryż biały ugotowany

Przyprawy: liść laurowy, sól, pieprz

Gulasz wołowy, kasza gryczana, kapusta kiszona

Składniki:

- 200 g Kasza gryczana ugotowana

Gulasz:

- 150 g Wołowina
- 20 g Cebula
- 5 g Olej rzepakowy
- 5 g Mąka pszenna

Przyprawy: sól, pieprz, liść laurowy, majeranek

Mięso pokroić w kostkę i oprószyć mąką. Cebulę posiekać, zeszklić na oleju, dodać mięso, obsmażyć. Dodać niewielką ilość wody, dodać liść laurowy, majeranek i pieprz. Dusić do miękkości, posolić.

- 150 g Kapusta kiszona

Podwieczorek

3,5 WW | 2 WBT

Owoce leśne z jogurtem i migdałami

Składniki:

150 g Borówki amerykańskie

150 g Maliny

200 g Jogurt 2% tłuszczu

20 g Migdały

Owoce połączyć jogurtem, posypać pokruszonymi migdałami.

Kolacja

3 WW | 1,6 WBT

Kanapki z rybą i warzywami

Składniki:

75 g Chleb żytni razowy

5 g Masło

100 g Tuńczyk w sosie własnym

50 g Papryka

10 g Rukola

DZIEŃ 3

2100 kcal | 25 WW | 9,5 WBT

Śniadanie

3 WW | 1,5 WBT

Jajecznica, pieczywo, warzywa

Składniki:

- 75 g Chleb wieloziarnisty
- 100 g Jajecznica z 2 jaj na 2 g masła
- 2 g Szcypiorek
- 100 g Pomidor

II Śniadanie

7 WW | 2,5 WBT

Kanapki z wędliną wieprzową i warzywami, orzechy nerkowca, banan

Składniki:

- 100 g Bułki grahamki
- 7 g Masło
- 15 g Szynek wieprzowa gotowana
- 50 g Papryka
- 10 g Sałata
- 20 g Orzechy nerkowca
- 150 g Banan

Obiad

7 WW | 3,5 WBT

Botwinka

Składniki:

- 100 g Włoszczyzna (marchew, pietruszka, seler)
- 30 g Cebula
- 70 g Botwinka
- 90 g Ziemniaki
- 3 g Koperek
- 15 g Jogurt naturalny

Przyprawy: sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Ryba po grecku, ryż długoziarnisty

Składniki:

- 150 g Filety z dorsza

Ryba:

- 100 g Włoszczyzna (marchew, pietruszka, seler)
- 50 g Cebula
- 20 g Koncentrat pomidorowy
- 5 g Natka pietruszki
- 5 g Mąka pszenna
- 10 g Olej rzepakowy

Przyprawy: liść laurowy, ziele angielskie, sól, pieprz, papryka słodka

Rybę doprawić solą i pieprzem, oprószyć mąką, usmażyć na oleju i przełożyć na talerz. Na tym samym oleju podsmażyć pokrojoną w piórka cebulę i włoszczyznę. Dodać koncentrat pomidorowy, liść laurowy i ziele angielskie. Dusić przez 20 minut. Do warzyw dodać usmażoną rybę. Dusić jeszcze przez kilka minut, posypać natką pietruszki.

- 200 g Ryż długoziarnisty ugotowany

Podwieczorek

4 WW | 0,6 WBT

Koktajl truskawkowy

Składniki:

- 30 g Płatki owsiane
- 200 g Maślanka spożywcza 0,5%
- 200 g Truskawki

Kolacja

4 WW | 1,5 WBT

Kanapki z pastą z zielonego groszku i warzywami

Składniki:

- 75 g Chleb wieloziarnisty

Pasta:

- 100 g Groszek zielony
- 10 g Oliwa
- 2 g Bazylia świeża

Groszek zmiksować z oliwą i bazylią, doprawić solą i pieprzem.

- 50 g Ogórek

DZIEŃ 4

1980 kcal | 22 WW | 10 WBT

Śniadanie

3 WW | 1,2 WBT

Kanapki z serem i warzywami

Składniki:

- 75 g Chleb żytni razowy
- 5 g Masło
- 15 g Ser Edamski
- 50 g Pomidor

II Śniadanie

4 WW | 1,5 WBT

Kanapki z wędliną drobiową i warzywami

Składniki:

- 100 g Chleb żytni razowy
- 7 g Masło
- 20 g Indyk pieczony
- 10 g Sałata
- 50 g Pomidor

Obiad

8 WW | 5 WBT

Zupa z zielonego groszku

Składniki:

150 g	Groszek zielony	30 g	Por
100 g	Seler	5 g	Oliwa
60 g	Ziemniaki		

Przyprawy: sól, pieprz, 1 łyżeczka suszonej mięty

Pora posiekać i podsmażyć na oliwie. Ziemniaki pokroić w kostkę, dodać pora wraz z groszkiem, dolać 200 ml wody, gotować 20 minut. Doprawić solą i pieprzem.

Kotlet mielony, ziemniaki, surówka z marchwi

Składniki:

240 g	Ziemniaki ugotowane
-------	---------------------

Kotlet:

100 g	Mięso mielone z łopatki wieprzowej		
30 g	Jajko	5 g	Bułka tarta
10 g	Płatki owsiane	7 g	Olej rzepakowy

Mięso doprawić solą i pieprzem, wymieszać z jajkiem, płatkami i uformować kotlet. Obtoczyć w bułce tartej, usmażyć na oleju.

Surówka z marchwi

Składniki:

100 g	Marchew surowa utarta
50 g	Jogurt

Podwieczorek

4 WW | 2 WBT

Owsianka z orzechami i rodzynkami

Składniki:

- 30 g Płatki owsiane
- 15 g Rodzynki
- 20 g Orzechy laskowe
- 200 g Mleko krowie 2% tłuszczu

Kolacja

3 WW | 1,3 WBT

Kanapki z twarogiem i warzywami

Składniki:

- 75 g Chleb żytni razowy
- 5 g Masło
- 100 g Ser twarogowy chudy
- 50 g Papryka

— DZIEŃ 5 —

1880 kcal | 24,5 WW | 9 WBT

Śniadanie

3,5 WW | 2,5 WBT

Kanapki z serkiem wiejskim i warzywami

Składniki:

- 75 g Chleb pszenny razowy graham
- 5 g Masło
- 200 g Serek twarogowy ziarnisty
- 50 g Rzodkiewka
- 5 g Szczypiorek

II Śniadanie

4 WW | 1,5 WBT

Kanapki z wędliną wieprzową i warzywami

Składniki:

- 100 g Chleb pszenny razowy graham
- 7 g Masło
- 20 g Schab gotowany
- 100 g Ogórki małosolne

Obiad

9 WW | 1,5 WBT

Zupa pomidorowa z ryżem

Składniki:

- 150 g Włoszczyzna (marchew, pietruszka, seler)
- 70 g Przecier pomidorowy
- 20 g Por
- 80 g Ryż biały ugotowany

Przyprawy: liść laurowy, sól, pieprz

Kasza jęczmienna, leczo warzywne z ciecierzycą

Składniki:

- 200 g Kasza jęczmienna ugotowana

Leczo:

- 100 g Ciecierzycy ugotowanej
- 100 g Pomidorów
- 50 g Papryki
- 50 g Cukinii
- 50 g Marchew
- 20 g Cebula
- 2 g Czosnek
- 5 g Oliwa
- 5 g Natka pietruszki
- 5 g Koperek

Cebulę pokroić w kostkę. Czosnek, koperek i natkę posiekać. Pozostałe warzywa pokroić w większe kawałki. Na oliwie zeszklić czosnek i cebulę, dodać resztę warzyw i ciecierzycę. Doprawić solą i pieprzem i dusić przez 20 minut.

Podwieczorek

2,5 WW | 1,5 WBT

Lody śmietankowe z malinami i migdałami

Składniki:

100 g	Lody śmietankowe	10 g	Migdały
100 g	Maliny		

Kolacja

3,5 WW | 1,7 WBT

Sałatka z jajkiem, pieczywo

Składniki:

75 g	Chleb pszenny razowy graham	50 g	Rzodkiewka
100 g	Jajka ugotowane na twardo 2 szt.	15 g	Roszonka
100 g	Pomidorki koktajlowe	100 g	Jogurt 2% tłuszczu

Jajka pokroić w ćwiartki, pomidorki na połówki, rzodkiewkę na plasterki. Na talerzu ułożyć rukolę, warzywa, jajka, polać jogurtem, posolić.

DZIEŃ 6

1940 kcal | 21,5 WW | 10 WBT

Śniadanie

3 WW | 1,7 WBT

Kanapki z jajkiem i warzywami

Składniki:

75 g	Chleb żytni razowy	100 g	Jajka gotowane na miękko
5 g	Masło	100 g	Ogórek

II Śniadanie

5,5 WW | 2,1 WBT

Tortilla z fetą i warzywami

Składniki:

100 g	Tortilla razowa	30 g	Kapusta pekińska
50 g	Ser typu „FETA”	5 g	Oliwa
50 g	Pomidor	50 g	Jogurt 2% tłuszczu
50 g	Kukurydza		

Fetę i pomidora pokroić w kostkę. Kapustę poszatковать. Jogurt połączyć z oliwą i wymieszać z kapustą. Na tortilli ułożyć kapustę, fetę, kukurydzę i pomidora. Zawinąć tortillę w rulon.

Obiad

8,5 WW | 4 WBT

Zupa ogórkowa

Składniki:

150 g	Włoszczyzna (marchew, seler, pietruszka)	20 g	Cebula
90 g	Ziemniaki		
80 g	Ogórki kiszone		

Przyprawy: liść laurowy, ziele angielskie, majeranek, sól, pieprz

Pulpety z mięsa mieszanego, ryż brązowy, kapusta czerwona

Składniki:

200 g Ryż brązowy

Pulpety:

100 g	Mielony indyk	30 g	Jajko
50 g	Mielona łopatka wieprzowa	10 g	Bułka

Mięso wymieszać z jajkiem, bułką, solą i pieprzem. Uformować pulpety, udusić na wodzie.

Kapusta czerwona gotowana

Składniki:

100 g	Kapusta czerwona poszatkowana	2 g	Miód
5 g	Koperek posiekany	5 g	Sok z cytryny
5 g	Olej rzepakowy		

Przyprawy: liść laurowy, sól, pieprz

Kapustę zalać w garnku niewielką ilością wrzątku, lekko posolić, dodać liść laurowy i gotować przez 10 minut. Odcedzić, ostudzić, doprawić pieprzem, miodem, sokiem z cytryny i olejem.

Podwieczorek

1,5 WW | 1 WBT

Arbuz, orzechy nerkowca

Składniki:

200 g	Arbuz	20 g	Orzechy nerkowca
-------	-------	------	------------------

Kolacja

3 WW | 1,2 WBT

Kanapki z awokado, wędliną drobiową i warzywami

Składniki:

75 g	Chleb żytni razowy
15 g	Polędwica drobiowa
50 g	Awokado – do posmarowania chleba
50 g	Papryka

— DZIEŃ 7 —

2000 kcal | 22 WW | 10 WBT

Śniadanie

3 WW | 1 WBT

Kanapki z wędliną drobiową i warzywami

Składniki:

- 75 g Chleb pszenny razowy graham
- 5 g Masło
- 10 g Indyk pieczony
- 50 g Papryka
- 5 g Sałata

II Śniadanie

7,5 WW | 1,3 WBT

Kanapki z pastą z soczewicy i warzywami, jabłko

Składniki:

- 100 g Chleb pszenny razowy graham

Pasta:

- 90 g Soczewica ugotowana
- 10 g Oliwa

Soczewicę zmiksować z oliwą, solą i pieprzem.

- 50 g Ogórek małosolny
- 150 g Jabłko

Obiad

6,5 WW | 4 WBT

Krupnik z kaszą jęczmienną

Składniki:

- 150 g Włoszczyzna (marchew, pietruszka, seler)
- 20 g Kasza jęczmienna
- 50 g Filet z kurczaka
- 20 g Cebula

Przyprawy: liść laurowy, ziele angielskie, majeranek, sól, pieprz

Spaghetti z sosem pomidorowo-mięsnym

Składniki:

- 200 g Makaron pszenny ugotowany

Sos:

- 100 g Szyńka wieprzowa mielona
- 150 g Sok pomidorowy zagęszczony (passata)
- 7 g Oliwa
- 2 g Czosnek

Przyprawy: sól, pieprz, liść laurowy, oregano

Czosnek posiekać, podsmażyć na oliwie, dodać mielone mięso i obsmażyć. Dodać pomidory, liść laurowy i oregano. Dusić 20 min, doprawić solą i pieprzem. Wymieszać z makaronem.

Podwieczorek

2 WW | 2 WBT

Truskawki i maliny z jogurtem i migdałami

Składniki:

- 100 g Truskawki
- 100 g Maliny
- 200 g Jogurt 2% tłuszczu
- 20 g Migdały

Truskawki pokroić, ostrożnie wymieszać z malinami, połączyć jogurtem, posypać pokruszonymi migdałami.

Kolacja

3 WW | 1,5 WBT

Pieczyno, mozzarella z pomidorami

Składniki:

- 75 g Chleb pszenny razowy graham
- 50 g Mozzarella
- 100 g Pomidor
- 5 g Oliwa
- 1 g Bazylia świeża

Pomidory pokroić w plastry i ułożyć na talerzu. Mozzarellę porwać na małe kawałki, ułożyć na pomidorach. Posypać listkami bazylii, skropić oliwą, posolić.

DZIEŃ 8

1820 kcal | 21,5 WW | 9 WBT

Śniadanie

3 WW | 0,7 WBT

Kanapka z miodem, marchew

Składniki:

- 50 g Bułka grahamka
- 5 g Masło
- 10 g Miód
- 100 g Marchew surowa

II Śniadanie

6 WW | 2 WBT

Kanapki z serkiem do smarowania i warzywami, winogrona

Składniki:

- 100 g Chleb wieloziarnisty
- 100 g Ser twarogowy do smarowania 10% tłuszczu
- 50 g Papryka
- 10 g Sałata
- 120 g Winogrona

Obiad

7,5 WW | 4 WBT

Barszcz ukraiński

Składniki:

- 100 g Włoszczyzna (marchew, pietruszka, seler)
- 50 g Buraki
- 10 g Fasola sucha „Jaś”
- 50 g Ziemniaki
- 20 g Cebula
- 10 g Jogurt naturalny

Przyprawy: ziele angielskie, liść laurowy, majeranek, sól, pieprz

Kurczak w sosie curry, ryż basmati

Składniki:

- 200 g Ryż basmati ugotowany

Kurczak w sosie curry:

- 150 g Kurczak filet
- 50 g Marchewka
- 50 g Kukurydza konserwowa
- 50 g Mleko kokosowe
- 10 g Olej rzepakowy

Przyprawy: sól, chilli mielone, mieszanka przypraw curry

Kurczaka pokroić w kostkę, zamarynować w przyprawach i oleju, pozostawić na 1 godzinę w lodówce. W garnku obsmażyć kawałki kurczaka, dodać marchew pokrojoną w grube plastry, kukurydzę i mleko kokosowe. Dusić przez 30 minut.

Podwieczorek

2 WW | 1 WBT

Czereśnie, orzechy nerkowca

Składniki:

150 g Czereśnie

20 g Orzechy nerkowca

Kolacja

3 WW | 1,3 WBT

Kanapki z wędliną drobiową i warzywami

Składniki:

75 g Bułki grahamki

50 g Pomidor

5 g Masło

10 g Szyńka drobiowa

DZIEŃ 9

1790 kcal | 21 WW | 8,5 WBT

Śniadanie

3 WW | 1,5 WBT

Jajecznica, pieczywo, warzywa

Składniki:

75 g Chleb żytni razowy

100 g Jajecznica z 2 jaj na 2 g masła

50 g Pomidor

5 g Szczypiorek

II Śniadanie

5 WW | 1,5 WBT

Kanapki z wędliną drobiową, morele

Składniki:

- 100 g Chleb żytni razowy
- 7 g Masło
- 20 g Połędwica z indyka
- 100 g Ogórek
- 10 g Sałata
- 100 g Morele

Obiad

7,5 WW | 3 WBT

Zupa ogórkowa

Składniki:

- 100 g Włoszczyzna
- 100 g Ogórki kiszone
- 120 g Ziemniaki

Przyprawy: sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Ziemniaki, łosoś pieczony, fasola szparagowa

Składniki:

- 240 g Ziemniaki ugotowane
- 150 g Łosoś pieczony z koperkiem, solą i pieprzem
- 100 g Fasola szparagowa ugotowana

Podwieczorek

2,5 WW | 1,5 WBT

Koktajl truskawkowy

Składniki:

200 g Truskawki
 10 g Nasiona chia
 200 g Jogurt 2% tłuszczu

Wszystkie składniki zmiksować.

Kolacja

3 WW | 1,8 WBT

Sałatka z mozzarellą, pieczywo

Składniki:

75 g Chleb żytni razowy

Sałatka:

50 g Mozzarella
 50 g Papryka
 20 g Oliwki
 20 g Sałata
 5 g Oliwa
 5 g Sok z cytryny

Sałatę podzielić na mniejsze fragmenty, paprykę pokroić w kostkę, mozzarellę porwać na małe kawałki. Na talerzu ułożyć sałatę, paprykę, mozzarellę i oliwki, pokropić oliwą i sokiem z cytryny. Doprawić solą i pieprzem.

DZIEŃ 10

2000 kcal | 22,5 WW | 9 WBT

Śniadanie

6 WW | 2,5 WBT

Owsianka z truskawkami, bananami i migdałami

Składniki:

45 g	Płatki owsiane	20 g	Migdały w płatkach
200 g	Jogurt 2% tłuszczu	50 g	Banan
100 g	Truskawki		

Płatki zalać wrzątkiem i pozostawić na 15 minut. Banana i truskawki pokroić, ostrożnie wymieszać z jogurtem. Płatki polać jogurtem, posypać pokruszonymi migdałami.

II Śniadanie

3 WW | 1,3 WBT

Kanapki z twarogiem i warzywami

Składniki:

75 g	Chleb wieloziarnisty
5 g	Masło
50 g	Ser twarogowy chudy
50 g	Pomidor
5 g	Kiełki rzodkiewki

Obiad

6,5 WW | 3,5 WBT

Zupa szpinakowa

Składniki:

100 g	Włoszczyzna (marchew, pietruszka, seler)	20 g	Cebula
50 g	Szpinak świeży		
50 g	Ziemniaki		

Przyprawy: sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Pieczone udko kurczaka, kasza jęczmienna, sałatka wielowarzynna

Składniki:

200 g	Kasza jęczmienna ugotowana
150 g	Kurczak udo bez skóry, przyprawiony ziołami prowansalskimi

Sałatka wielowarzynna

Składniki:

50 g	Kukurydza konserwowa	5 g	Oliwa
20 g	Sałata lodowa	2 g	Sok z cytryny
50 g	Ogórek		
50 g	Pomidor		

Sałatę podzielić na mniejsze kawałki, pomidora i ogórka pokroić w kostkę. Wymieszać wszystkie składniki, doprawić solą i pieprzem.

Podwieczorek

4 WW | 0,5 WBT

Kanapka z masłem, sok pomarańczowy

Składniki:

200 g	Sok pomarańczowy	5 g	Masło
50 g	Bułka grahamka		

Kolacja

3 WW | 2 WBT

Kanapki z pasztetem drobiowym i warzywami

Składniki:

75 g	Chleb wieloziarnisty	50 g	Papryka
50 g	Pasztet drobiowy pieczony	10 g	Sałata

— DZIEŃ 11 —

2150 kcal | 22,5 WW | 10,5 WBT

Śniadanie

3 WW | 0,8 WBT

Kanapki z wędliną drobiową i warzywami

Składniki:

75 g	Chleb żytni razowy	10 g	Szynka z kurczaka
5 g	Masło	50 g	Pomidor

15 g Bułka tarta

Przyprawy: sól, pieprz, zioła prowansalskie

Mięso wymieszać z bułką, jajkiem i przyprawami. Uformować klopsiki wielkości orzecha włoskiego. Obsmażyć je na oliwie, następnie przełożyć do garnka, zalać passatą i dusić 15 minut.

Podwieczorek

3,5 WW | 2,2 WBT

Wiśnie z czekoladą, jogurtem i migdałami

Składniki:

150 g Wiśnie

200 g Jogurt 2% tłuszczu

10 g Czekolada mleczna

20 g Migdały w płatkach

Czekoladę utrzeć na tarce lub pokruszyć. Wiśnie wydrylować, zalać jogurtem, posypać czekoladą i płatkami migdałów.

Kolacja

3 WW | 1,8 WBT

Kanapki z rybą i warzywami

Składniki:

75 g Chleb żytni razowy

5 g Masło

50 g Pstrąg wędzony

50 g Ogórki kiszone

DZIEŃ 12

1890 kcal | 23 WW | 8,5 WBT

Śniadanie

3 WW | 1,5 WBT

Jajecznica, warzywa, pieczywo

Składniki:

75 g Chleb pszenny razowy graham
100 g Jajecznica z 2 jaj na 2 g masła
50 g Rzodkiewka

II Śniadanie

7 WW | 1 WBT

Kanapki z pastą z soczewicy, jabłko

Składniki:

100 g Chleb pszenny razowy graham

Pasta:

90 g Soczewica czerwona ugotowana
5 g Oliwa
5 g Koncentrat pomidorowy
3 g Pietruszka natka

Soczewicę zmiksować z dodatkiem oliwy, koncentratu pomidorowego, soli i pieprzu, wymieszać z natką pietruszki.

150 g Jabłko

Obiad

6,5 WW | 3,5 WBT

Kapuśniak z młodej kapusty

Składniki:

50 g Kapusta biała
 60 g Ziemniaki
 150 g Włoszczyzna (marchew, pietruszka, seler)

Przyprawy: majeranek, kminek, sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Filet z kurczaka panierowany, ziemniaki, buraki, ogórek małosolny

Składniki:

240 g Ziemniaki ugotowane
 10 g Bułka tarta
 100 g Filet z kurczaka
 5 g Mąka
 10 g Jajko
 10 g Olej rzepakowy
 100 g Buraki gotowane, utarte, z sokiem z cytryny, solą, pieprzem
 50 g Ogórek małosolny

Podwieczorek

2,5 WW | 1,5 WBT

Koktajl jagodowy

Składniki:

150 g Jagody
 20 g Migdały
 150 g Jogurt 2% tłuszczu
 5 g Otręby pszenne

Wszystkie składniki zmiksować.

Kolacja

3 WW | 0,8 WBT

Tosty z serem i pomidorem

Składniki:

- 75 g Chleb pszenny razowy graham
- 15 g Ser Gouda
- 50 g Pomidor
- 5 g Sałata

— DZIEŃ 13 —

1870 kcal | 22 WW | 9 WBT

Śniadanie

3 WW | 1 WBT

Kanapki z wędliną drobiową i warzywami

Składniki:

- 75 g Chleb żytni razowy
- 5 g Masło
- 15 g Indyk pieczony
- 50 g Ogórek

II Śniadanie

5 WW | 2,5 WBT

Kanapki z serkiem wiejskim i warzywami, brzoskwinia

Składniki:

100 g	Chleb żytni razowy	50 g	Pomidor
5 g	Masło	5 g	Szczypiorek
200 g	Serek twarogowy ziarnisty	100 g	Brzoskwinia

Obiad

6,5 WW | 3 WBT

Krupnik z kaszą jęczmienną

Składniki:

150 g	Włoszczyzna (marchew, pietruszka, seler)	
20 g	Kasza jęczmienna	70 g Filet z kurczaka
20 g	Cebula	

Przyprawy: liść laurowy, ziele angielskie, majeranek, sól, pieprz

Makaron razowy z warzywami i sosem śmietanowym

Składniki:

200 g Makaron razowy świderki ugotowany

Sos:

50 g	Bób bez łupin	10 g	Oliwa
100 g	Cukinia	50 g	Śmietanka 12%
20 g	Cebula		

Przyprawy: sól, pieprz, bazylia suszona

Cebulę posiekać, zeszklić na oliwie, dodać pokrojoną w kostkę cukinię i ugotowany bób.

Dodać śmietankę, przyprawy i dusić 15 minut.

Podwieczorek

4,5 WW | 1,1 WBT

Budyń waniliowy, owoce, orzechy laskowe

Składniki:

- 100 g Arbuz
- 100 g Truskawki
- 150 g Budyń waniliowy – przyrządzony wg przepisu z opakowania
- 10 g Orzechy laskowe

Kolacja

3 WW | 1,3 WBT

Kanapki, kurczak w galarecie, warzywa

Składniki:

- 75 g Bułki grahamki
- 70 g Kurczak w galarecie
- 50 g Papryka
- 5 g Rukola

— DZIEŃ 14 —

2000 kcal | 22 WW | 10 WBT

Śniadanie

3 WW | 1 WBT

Kanapki z wędliną wieprzową i warzywami

Składniki:

75 g Chleb wieloziarnisty

5 g Masło

10 g Połędwica wieprzowa

50 g Papryka

30 g Ogórek kiszony

II Śniadanie

4,5 WW | 1 WBT

Kanapki z pastą z bobu i warzywami, poziomki

Składniki:

75 g Chleb wieloziarnisty

Pasta:

60 g Bób ugotowany

5 g Oliwa

Bób zmiksować z oliwą, solą i pieprzem.

50 g Rzodkiewka

200 g Poziomki

Obiad

7,5 WW | 4 WBT

Zupa jarzynowa z makaronem

Składniki:

- 150 g Włoszczyzna (marchew, pietruszka, seler)
- 50 g Fasolka szparagowa
- 50 g Brukselka
- 20 g Cebula

Przyprawy: liść laurowy, ziele angielskie, sól, pieprz

- 100 g Makaron pszenny do zupy

Gulasz drobiowy z warzywami, ryż długoziarnisty

Składniki:

- 150 g Ryż długoziarnisty ugotowany

Gulasz:

- 150 g Kurczak pierś
- 50 g Papryka
- 50 g Groszek
- 20 g Cebula
- 10 g Oliwa
- 5 g Mąka

Przyprawy: rozmaryn, sól, pieprz

Kurczaka pokroić w kostkę, cebulę posiekać. Cebulę i kurczaka zeszklić na oliwie i oprószyć mąką. Dodać paprykę pokrojoną w kostkę i groszek. Dolać niewielką ilość wody, dodać przyprawy. Dusić 20 minut.

Podwieczorek

3 WW | 2,2 WBT

Koktajl brzoskwiniowy

Składniki:

- 15 g Płatki owsiane
- 100 g Brzoskwinia
- 200 g Jogurt 2% tłuszczu
- 20 g Orzechy laskowe

Kolacja

4 WW | 2 WBT

Salatka z jajkiem, pieczywo

Składniki:

- 75 g Chleb wieloziarnisty

Salatka:

- 50 g Ogórek
- 50 g Pomidor
- 20 g Roszponka
- 50 g Jajko ugotowane na twardo
- 50 g Kukurydza konserwowa
- 15 g Majonez

Jajko pokroić na ćwiartki, pomidora i ogórka w kostkę. Na talerzu ułożyć roszponkę, warzywa, jajko. Udekorować majonezem.

Jesień-Zima

1800-2100 kcal



DZIEŃ 1

2030 kcal | 21 WW | 11 WBT

Śniadanie

3 WW | 2 WBT

Kanapki z twarogiem i jajkiem, warzywa

Składniki:

75 g	Chleb pszenny razowy graham	50 g	Pomidor
5 g	Masło	50 g	Jajko ugotowane na miękko
50 g	Ser twarogowy chudy	5 g	Sałata

II Śniadanie

6 WW | 2,5 WBT

Kanapki z wędliną drobiową i warzywami, sok pomidorowy, orzechy włoskie, jabłko

Składniki:

100 g	Chleb pszenny razowy graham
7 g	Masło
15 g	Polędwica drobiowa
10 g	Sałata
300 g	Sok pomidorowy
20 g	Orzechy włoskie
150 g	Jabłko

Zupa jarzynowa

Składniki:

- 150 g Włoszczyzna (marchew, pietruszka, seler)
- 50 g Fasolka szparagowa
- 50 g Brukselka
- 50 g Ziemniaki
- 20 g Cebula

Przyprawy: sól, pieprz, liść laurowy

Ryba po grecku, ziemniaki

Składniki:

- 150 g Filety z dorsza
- 100 g Włoszczyzna (marchew, pietruszka, seler)
- 50 g Cebula
- 20 g Koncentrat pomidorowy
- 5 g Natka pietruszki
- 5 g Mąka pszenna
- 10 g Olej rzepakowy

Przyprawy: liść laurowy, ziele angielskie, sól, pieprz, papryka słodka

Rybę doprawić solą i pieprzem, usmażyć na oleju i przełożyć na talerz. Na tym samym oleju podsmażyć pokrojoną w piórka cebulę i włoszczyznę. Dodać koncentrat pomidorowy, liść laurowy i ziele angielskie. Dusić przez 20 min. Do warzyw dodać usmażoną rybę. Dusić jeszcze przez kilka minut, posypać natką pietruszki.

- 300 g Ziemniaki ugotowane

Podwieczorek

1,5 WW | 1 WBT

Śliwki, migdały

Składniki:

- 150 g Śliwki
- 15 g Migdały

Kolacja

4 WW | 2 WBT

Sałatka jarzynowa, pieczywo, pomidor

Składniki:

- 75 g Chleb pszenny razowy graham

Sałatka jarzynowa:

- 50 g Marchew gotowana
- 50 g Pietruszka gotowana
- 50 g Kukurydza konserwowa
- 30 g Jajko gotowane
- 20 g Majonez
- 3 g Szcypiorek

Marchew i pietruszkę pokroić w drobną kostkę, jajko podobnie. Szcypiorek posiekać. Wymieszać wszystkie składniki, doprawić solą i pieprzem.

- 50 g Pomidor

DZIEŃ 2

2100 kcal | 24 WW | 10,5 WBT

Śniadanie

3 WW | 1,3 WBT

Kanapki z serem i warzywami

Składniki:

- 75 g Chleb wieloziarnisty
- 5 g Masło
- 10 g Ser Gouda
- 50 g Papryka
- 5 g Sałata

II Śniadanie

7 WW | 1,6 WBT

Kanapki z pastą z ciecierzycy i warzywami, mandarynki

Składniki:

- 100 g Chleb wieloziarnisty

Pasta:

- 90 g Ciecierzycy ugotowana
- 5 g Szcypiorek
- 2 g Koperek
- 10 g Oliwa

Ciecierzycę zmiksować z dodatkiem oliwy, soli i pieprzu, wymieszać z koperkiem i szczypiorkiem.

- 100 g Mandarynki

Obiad

7 WW | 3,5 WBT

Zupa pomidorowa z ryżem

Składniki:

150 g	Włoszczyzna (marchew, pietruszka, seler)	20 g	Por
70 g	Przecier pomidorowy	80 g	Ryż biały ugotowany

Przyprawy: liść laurowy, sól, pieprz

Łosoś gotowany na parze, ziemniaki, ogórki kiszone

Składniki:

240 g	Ziemniaki ugotowane
150 g	Łosoś ugotowany na parze, doprawiony solą i pieprzem
100 g	Ogórki kiszone

Podwieczorek

4 WW | 2 WBT

Banan z jogurtem i orzechami

Składniki:

150 g	Banan
20 g	Orzechy laskowe
200 g	Jogurt 2% tłuszczu
5 g	Otręby pszenne

Banana pokroić w plasterki, połączyć jogurtem, posypać pokruszonymi orzechami.

Kolacja

3,5 WW | 2 WBT

Sałatka z łososiem i mozzarellą, pieczywo

Składniki:

75 g Chleb wieloziarnisty

Sałatka:

50 g Mozzarella

50 g Łosoś ugotowany na parze

50 g Pomidorki koktajlowe

30 g Kukurydza konserwowa

10 g Rukola

5 g Oliwa

2 g Ocet winny

Łososia i mozzarellę podzielić na małe kawałki. Pomidorki przekroić na połówki. Na talerzu ułożyć rukolę, łososia, mozzarellę, pomidorki, kukurydzę. Skropić oliwą i octem winnym, posypać solą i pieprzem.

DZIEŃ 3

1900 kcal | 21 WW | 10 WBT

Śniadanie

3 WW | 0,8 WBT

Kanapki z wędliną drobiową i warzywami

Składniki:

75 g Chleb pszenny razowy graham

5 g Masło

10 g Szyńka drobiowa

50 g Ogórek

II Śniadanie

4,5 WW | 1,8 WBT

Tortilla z kurczakiem i warzywami

Składniki:

75 g	Tortilla razowa	50 g	Papryka
50 g	Pomidor	50 g	Jogurt 2% tłuszczu
10 g	Szpinak świeży	10 g	Słonecznik
50 g	Kurczak pierś pieczona		

Kurczaka pokroić w kostkę, pomidory i paprykę na większe kawałki. Wymieszać z jogurtem. Ułożyć na tortilli, dodać kukurydzę, szpinak i słonecznik. Zawinąć tortillę w rulon.

Obiad

8 WW | 3,5 WBT

Barszcz ukraiński

Składniki:

100 g	Włoszczyzna (marchew, pietruszka, seler)		
50 g	Buraki	20 g	Cebula
30 g	Ziemniaki	2 g	Czosnek
30 g	Fasola „Jaś” ugotowana	15 g	Śmietana 12%

Przyprawy: sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, majeranek

Klops z szynki wieprzowej, kasza gryczana, brokuł

Składniki:

200 g	Kasza gryczana ugotowana	10 g	Jajko
100 g	Mięso mielone z szynki	5 g	Cebula
15 g	Płatki owsiane	5 g	Olej rzepakowy
2 g	Bułka tarta		

Przyprawy: sól, pieprz, mielone ziele angielskie

Cebulę posiekać. Mięso, jajko, płatki i przyprawy wymieszać, uformować klops, posypać bułką tartą, posmarować olejem, piec w 200°C przez 30 minut.

100 g Brokuły ugotowane

Podwieczorek

2 WW | 1,2 WBT

Kompot z jabłek, bez cukru, orzechy włoskie

Składniki:

200 g Jabłka bez skórki

Jabłka pokroić, dolać 150 ml wody i dodać szczyptę cynamonu. Gotować przez 15 minut.

20 g Orzechy włoskie

Kolacja

4 WW | 2,5 WBT

Kanapki z serkiem wiejskim i warzywami

Składniki:

75 g Chleb pszenny razowy graham

5 g Masło

200 g Serek twarogowy ziarnisty

50 g Pomidor

— DZIEŃ 4 —

2040 kcal | 21,5 WW | 10,5 WBT

Śniadanie

3 WW | 2 WBT

Kanapki z jajkiem i warzywami

Składniki:

- 75 g Chleb żytni razowy
- 5 g Masło
- 100 g Jajka ugotowane na miękko
- 50 g Pomidor

II Śniadanie

5 WW | 2,2 WBT

Kanapki z pastą rybną i warzywami, jabłko

Składniki:

- 100 g Chleb żytni razowy
- 100 g Tuńczyk w sosie własnym
- 10 g Koncentrat pomidorowy
- 5 g Szcypiorek
- 10 g Oliwa

Tuńczyka rozgnieść widelcem z koncentratem pomidorowym, oliwą i szczypiorkiem. Doprawić pieprzem.

- 150 g Jabłko

Obiad

7 WW | 2,7 WBT

Krupnik z kaszą jęczmienną

Składniki:

150 g	Włoszczyzna (marchew, pietruszka, seler)	50 g	Filet z kurczaka
20 g	Kasza jęczmienna	20 g	Cebula

Przyprawy: liść laurowy, ziele angielskie, majeranek, sól, pieprz

Zapiekanka makaronowa z warzywami

Składniki:

200 g	Makaron razowy rurki ugotowany	20 g	Ser Gouda starty
100 g	Brokuły ugotowane	10 g	Oliwa
50 g	Kukurydza konserwowa	20 g	Cebula
150 g	Pomidory z puszki		

Przyprawy: zioła prowansalskie, sól, pieprz.

Cebulę posiekać i zeszklić na oliwie. Dodać pomidory, brokuły podzielone na różyczki, kukurydzę, sól, pieprz i zioła prowansalskie. Wymieszać z makaronem. Posypać serem. Zapiekać 20 minut w temperaturze 180°C.

Podwieczorek

3,5 WW | 2,5 WBT

Koktajl z mango i awokado

Składniki:

200 g	Kefir 2% tłuszczu	15 g	Płatki owsiane
100 g	Mango	5 g	Siemię lniane ziarna
100 g	Awokado		

Wszystkie składniki zmiksować.

Kolacja

3 WW | 1,1 WBT

Kanapki z twarogiem i warzywami

Składniki:

- 75 g Chleb żytni razowy
- 5 g Masło
- 50 g Ser twarogowy chudy
- 50 g Ogórek

— DZIEŃ 5 —

2040 kcal | 22,5 WW | 10 WBT

Śniadanie

4 WW | 2 WBT

Kanapki z twarogiem i powidłami, orzechy włoskie

Składniki:

- 75 g Bułka grahamka
- 5 g Masło
- 100 g Serek twarogowy ziarnisty
- 10 g Powidła śliwkowe
- 10 g Orzechy włoskie

II Śniadanie

3 WW | 0,8 WBT

Kanapki z wędliną drobiową i warzywami

Składniki:

75 g	Chleb pszenny razowy graham	50 g	Papryka
5 g	Masło	5 g	Sałata
20 g	Indyk pieczony		

Obiad

8,5 WW | 4 WBT

Zupa ogórkowa

Składniki:

150 g	Włoszczyzna (marchew, pietruszka, seler)	120 g	Ziemniaki
100 g	Ogórki kiszone		

Przyprawy: sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Filet z kurczaka pieczony, ryż długoziarnisty, marchewka z groszkiem

Składniki:

200 g	Ryż długoziarnisty ugotowany
150 g	Kurczak pierś bez skóry pieczona
5 g	Oliwa do posmarowania mięsa

Przyprawy: sól, pieprz, zioła prowansalskie

Marchewka z groszkiem

Składniki:

100 g	Groszek konserwowy
100 g	Marchew

5 g Pietruszka natka

Marchew pokroić w kostkę, ugotować wraz z groszkiem z dodatkiem niewielkiej ilości zalewy.
Doprawić solą i pieprzem.

Podwieczorek

3,5 WW | 1,8 WBT

Gruszka z jogurtem i migdałami

Składniki:

- 200 g Jogurt 2% tłuszczu
- 200 g Gruszka
- 20 g Migdały

Kolacja

3,5 WW | 1,2 WBT

Kanapki z jajkiem i ćwikłą

Składniki:

- 75 g Chleb pszenny razowy graham
- 5 g Masło
- 50 g Jajko ugotowane na twardo

Ćwikła:

- 70 g Buraki ugotowane
- 5 g Chrzan

— DZIEŃ 6 —

2100 kcal | 22 WW | 10 WBT

Śniadanie

3 WW | 1,7 WBT

Jajecznica, pieczywo, warzywa

Składniki:

- 75 g Chleb wieloziarnisty
- 100 g Jajecznica z 2 jaj na 2 g masła
- 10 g Szyńka wieprzowa
- 50 g Pomidor
- 5 g Szczypiorek

II Śniadanie

6 WW | 1,7 WBT

Kanapki z pastą z soczewicy i warzywami, jabłko

Składniki:

- 75 g Chleb wieloziarnisty

Pasta:

- 90 g Soczewica zielona ugotowana
- 10 g Oliwa

Soczewicę zmiksować z dodatkiem oliwy, soli i pieprzu.

- 50 g Ogórek kiszony
- 150 g Jabłko

Obiad

6,5 WW | 3,5 WBT

Kapuśniak z kapusty kiszonej

Składniki:

100 g Kapusta kiszona 20 g Cebula

30 g Kiełbasa szynkowa z indyka

100 g Włoszczyzna (marchew, pietruszka, seler)

Przyprawy: sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy

Naleśniki z twarogiem

Składniki:

Ciasto:

70 g Mąka pszenna razowa 100 g Mleko krowie 2%

50 g Jajko 10 g Olej słonecznikowy

Nadzienie:

100 g Ser twarogowy chudy 5 g Miód

50 g Jogurt 2%

Przyprawy: szczypta cynamonu

Podwieczorek

3,5 WW | 1,2 WBT

Musli z jogurtem, kiwi

Składniki:

30 g Musli z rodzynekami i orzechami

200 g Jogurt 2% tłuszczu

100 g Kiwi

Kolacja

3 WW | 1,7 WBT

Sałatka z tuńczykiem, pieczywo

Składniki:

75 g Chleb wieloziarnisty

Sałatka:

50 g Papryka

5 g Oliwa

50 g Pomidor

5 g Sok z cytryny

20 g Sałata

2 g Szczypiorek

100 g Tuńczyk w sosie własnym

Tuńczyka rozdrobnić, paprykę i pomidora pokroić w kostkę. Sałatę podzielić na mniejsze kawałki. Na talerzu ułożyć sałatę, tuńczyka, paprykę, pomidory. Skropić oliwą i sokiem z cytryny, doprawić pieprzem, posypać posiekanym szczypiorkiem.

DZIEŃ 7

1870 kcal | 22 WW | 9 WBT

Śniadanie

3 WW | 1 WBT

Tosty z mozzarellą i pomidorem

Składniki:

75 g Chleb pszenny razowy graham

50 g Mozzarella

50 g Pomidor

II Śniadanie

5 WW | 1 WBT

Kanapki z wędliną drobiową, pomarańcza

Składniki:

100 g	Chleb pszenny razowy graham	50 g	Papryka
7 g	Masło	5 g	Sałata
15 g	Połudwica z indyka	150 g	Pomarańcza

Obiad

6 WW | 4 WBT

Zupa kalafiorowa

Składniki:

150 g	Włoszczyzna (marchew, pietruszka, seler)	50 g	Kalafior
20 g	Por	60 g	Ziemniaki

Przyprawy: sól, pieprz, liść laurowy, tymianek

Wołowina w sosie własnym, kasza gryczana biała, kapusta czerwona

Składniki:

200 g	Kasza gryczana biała ugotowana
100 g	Wołowina w sosie własnym
5 g	Olej rzepakowy

Przyprawy: sól, pieprz, tymianek

Mięso rozbić na cienki plaster, doprawić pieprzem i tymiankiem. Obsmażyć na oleju, podlać niewielką ilością wody i dusić do miękkości. Posolić.

Kapusta czerwona

Składniki:

100 g	Kapusta czerwona poszatkowana	10 g	Oliwa
10 g	Sok z cytryny	2 g	Koperek

Kapustę zalać niewielką ilością wrzącej wody, gotować kilka minut. Odcedzić, ostudzić, dodać sok z cytryny, oliwę i posiekany koperek.

Podwieczorek

5 WW | 2 WBT

Płatki owsiane z jogurtem, winogronami i migdałami

Składniki:

200 g	Jogurt 2% tłuszczu	120 g	Winogrona
30 g	Płatki owsiane	20 g	Migdały

Płatki zalać niewielką ilością wrzątku i odstawić na 15 minut. Wymieszać z jogurtem, pokrojonymi na połówki winogronami i migdałami.

Kolacja

3 WW | 1 WBT

Kanapki z serem i warzywami

Składniki:

75 g	Chleb pszenny razowy graham
5 g	Masło
10 g	Ser Gouda
50 g	Ogórek

DZIEŃ 8

1890 kcal | 23 WW | 9 WBT

Śniadanie

3 WW | 1,5 WBT

Kanapki z twarogiem i warzywami

Składniki:

75 g	Chleb pszenny razowy graham	5 g	Sałata
5 g	Masło	50 g	Pomidor
100 g	Ser twarogowy chudy		

II Śniadanie

6 WW | 1,5 WBT

Kanapki z wędliną wieprzową i warzywami, banan

Składniki:

75 g	Chleb pszenny razowy graham	5 g	Sałata
7 g	Masło	50 g	Papryka
15 g	Schab pieczony	150 g	Banan

Obiad

9 WW | 2 WBT

Zupa pieczarkowa

Składniki:

100 g	Włoszczyzna (marchew, pietruszka, seler)	30 g	Pieczarki
30 g	Kasza jęczmienna (surowa)	20 g	Cebula

Przyprawy: sól, pieprz, liść laurowy, majeranek

Fasolka po bretońsku, ziemniaki

Składniki:

240 g Ziemniaki ugotowane

Fasolka po bretońsku:

150 g Fasola biała ugotowana

10 g Olej rzepakowy

30 g Cebula

40 g Kiełbasa szynkowa z indyka

100 g Sok pomidorowy zagęszczony (passata)

Przyprawy: sól, pieprz, liść laurowy, rozmaryn

Cebulę pokroić w kostkę, podsmażyć na oleju wraz z kiełbasą. Dodać fasolę, pomidory, zioła i dusić przez 20 minut. Doprawić solą i pieprzem.

Podwieczorek

2 WW | 2 WBT

Winogrona z jogurtem i orzechami włoskimi

Składniki:

200 g Jogurt 2% tłuszczu

60 g Winogrona

20 g Orzechy włoskie

Kolacja

3 WW | 2 WBT

Kanapki z jajkiem i warzywami

Składniki:

75 g Chleb pszenny razowy graham

50 g Pomidor

5 g Masło

100 g Jajka ugotowane na miękko

— DZIEŃ 9 —

1800 kcal | 20,5 WW | 8,5 WBT

Śniadanie

4,5 WW | 1,2 WBT

Kanapki z dżemem, jogurt, marchew

Składniki:

- 75 g Chleb żytni razowy
- 5 g Masło
- 15 g Dżem truskawkowy niskosłodzony
- 150 g Jogurt 2% tłuszczu
- 50 g Marchew pokrojona w słupki

II Śniadanie

4 WW | 1,3 WBT

Kanapki z serem, szynką i warzywami, sok pomidorowy

Składniki:

- 75 g Chleb żytni razowy
- 5 g Masło
- 10 g Ser Gouda
- 10 g Szynka wieprzowa gotowana
- 5 g Szpinak świeży
- 5 g Kielki rzodkiewki
- 300 g Sok pomidorowy

Obiad

7 WW | 3,5 WBT

Zupa pomidorowa z makaronem

Składniki:

150 g Włoszczyzna (marchew, pietruszka, seler) 20 g Por

70 g Przecier pomidorowy

80 g Makaron pszenny ugotowany

Przyprawy: liść laurowy, sól, pieprz

Indyk duszony, ryż brązowy, kalafior

Składniki:

200 g Ryż brązowy ugotowany

Indyk:

150 g Indyk pierś 10 g Oliwa

Przyprawy: sól, pieprz, majeranek, ½ ząbka czosnku startego

Mięso doprawić, obsmażyć na oliwie, dolać niewielką ilość wody, dusić przez 20 minut.

100 g Kalafior ugotowany

Podwieczorek

2 WW | 1 WBT

Sałatka owocowa z migdałami

Składniki:

100 g Mandarynki 5 g Sok z cytryny

100 g Kiwi 20 g Migdały w płatkach

Mandarynki podzielić na cząstki, kiwi pokroić w kostkę. Owoce wymieszać z sokiem z cytryny i migdałami.

Kolacja

3,5 WW | 1,3 WBT

Kanapki z pasztetem drobiowym i warzywami

Składniki:

- 75 g Chleb żytni razowy
- 50 g Pasztet drobiowy pieczony
- 50 g Pomidor
- 50 g Ogórek kiszony

DZIEŃ 10

2100 kcal | 23 WW | 10 WBT

Śniadanie

5 WW | 2 WBT

Kanapki z pastą z groszku i warzywami

Składniki:

- 75 g Chleb pumpernikiel

Pasta:

- 150 g Groszek konserwowy
- 10 g Oliwa
- 5 g Sok z cytryny

Groszek zmiksować z oliwą, solą, pieprzem i sokiem z cytryny.

- 50 g Papryka
- 5 g Rukola

II Śniadanie

4,5 WW | 1,2 WBT

Kanapki z wędliną drobiową i warzywami, jabłko

Składniki:

75 g	Chleb wieloziarnisty	50 g	Ogórek kiszony
5 g	Masło	5 g	Kiełki rzodkiewki
20 g	Indyk pieczeń	200 g	Jabłko

Obiad

6 WW | 4 WBT

Barszcz czerwony z ziemniakami

Składniki:

150 g	Włoszczyzna (marchew, pietruszka, seler)
60 g	Ziemniaki
20 g	Por
50 g	Buraki

Przyprawy: liść laurowy, ziele angielskie, majeranek, sól, pieprz

Gulasz drobiowy, kasza jęczmienna, mizeria

Składniki:

200 g	Kasza jęczmienna ugotowana
-------	----------------------------

Gulasz:

150 g	Kurczak pierś
30 g	Cebula
50 g	Papryka
10 g	Olej rzepakowy

Przyprawy: sól, pieprz, zioła prowansalskie, liść laurowy

Mięso pokroić w kostkę, doprawić. Usmażyć posiekaną cebulę i kawałki mięsa na oleju, dodać paprykę pokrojoną w paseczki, liść laurowy, dolać niewielką ilość wody i dusić przez 15 minut.

Mizeria ze śmietaną

Składniki:

- 100 g Ogórek
- 5 g Szczypiorek
- 20 g Śmietana 12%

Przyprawy: sól, pieprz

Podwieczorek

4,5 WW | 0,5 WBT

Ciasto drożdżowe, sok pomarańczowy

Składniki:

- 50 g Ciasto drożdżowe
- 200 g Sok pomarańczowy

Kolacja

3 WW | 2,1 WBT

Sałatka z fetą, pieczywo

Składniki:

75 g Chleb wieloziarnisty

Sałatka:

50 g Ser typu „FETA”

20 g Oliwki

50 g Pomidor

5 g Oliwa

10 g Słonecznik

3 g Sok z cytryny

20 g Szpinak świeży

Pomidora i fetę pokroić w dużą kostkę. Na talerzu ułożyć szpinak, pomidory, fetę, oliwki, posypać słonecznikiem, skropić oliwą i sokiem z cytryny.

— DZIEŃ 11 —

1880 kcal | 21,5 WW | 8,5 WBT

Śniadanie

4 WW | 1,6 WBT

Kanapki z jajkiem i warzywami, mandarynki

Składniki:

75 g Chleb pszenny razowy graham

50 g Ogórek

5 g Masło

5 g Sałata

100 g Jajka ugotowane na twardo

100 g Mandarynki

II Śniadanie

4,5 WW | 1,5 WBT

Tortilla z indykiem i warzywami

Składniki:

75 g	Tortilla razowa	50 g	Kukurydza konserwowa
10 g	Roszponka	50 g	Jogurt 2% tłuszczu
100 g	Pomidor	5 g	Koperek
50 g	Indyk pieczeń		

Indyka pokroić w paseczki, pomidora w kostkę. Na tortilli ułożyć roszponkę, indyka, pomidory i kukurydzę. Połączyć sosem z jogurtu i posiekanego koperku. Zwinąć tortillę w rulon.

Obiad

6,5 WW | 2,5 WBT

Krupnik z kaszą jęczmienną

Składniki:

150 g	Włoszczyzna (marchew, pietruszka, seler)		
20 g	Kasza jęczmienna	20 g	Cebula
50 g	Filet z kurczaka		

Przyprawy: liść laurowy, ziele angielskie, majeranek, sól, pieprz

Mintaj smażony, ziemniaki, kapusta kiszona

Składniki:

150 g	Filet z mintaja	5 g	Oliwa
2 g	Mąka pszenna		

Rybę doprawić solą i pieprzem. Obtoczyć w mące, usmażyć na oliwie.

240 g	Ziemniaki ugotowane	100 g	Kapusta kiszona
-------	---------------------	-------	-----------------

Podwieczorek

3,5 WW | 2 WBT

Mango z jogurtem i orzechami nerkowca

Składniki:

- 200 g Jogurt 2% tłuszczu
- 20 g Orzechy nerkowca
- 150 g Mango
- 5 g Otręby pszenne

Mango pokroić w kostkę, połączyć jogurtem, posypać otrębami i orzechami.

Kolacja

3 WW | 1,1 WBT

Kanapki z twarogiem i warzywami

Składniki:

- 75 g Chleb pszenny razowy graham
- 5 g Masło
- 50 g Ser twarogowy chudy
- 50 g Papryka

— DZIEŃ 12 —

1990 kcal | 24,5 WW | 9 WBT

Śniadanie

3 WW | 1,3 WBT

Kanapki z twarogiem i warzywami

Składniki:

75 g Chleb żytni razowy

50 g Pomidor

5 g Masło

5 g Sałata

50 g Ser twarogowy chudy

II Śniadanie

7,5 WW | 1,7 WBT

Kanapki z pastą z ciecierzycy i warzywami, gruszka

Składniki:

100 g Chleb żytni razowy

Pasta:

90 g Ciecierzycy ugotowanej

10 g Oliwa

5 g Sok z cytryny

Przyprawy: sól, pieprz, tymianek

Ciecierzycę zmiksować z dodatkiem oliwy, soku z cytryny, soli i tymianku.

50 g Papryka

100 g Gruszka

Obiad

7 WW | 2,8 WBT

Zupa kalafiorowa z ryżem

Składniki:

150 g Włoszczyzna (marchew, pietruszka, seler)

20 g Por

50 g Kalafior

Przyprawy: sól, pieprz, liść laurowy, tymianek

100 g Ryż ugotowany do zupy

Jajka sadzone, ziemniaki, brokuł

Składniki:

240 g Ziemniaki ugotowane

100 g Brokuł ugotowany

100 g Jajka sadzone 2 szt. na 2 g masła

Podwieczorek

3,5 WW | 2 WBT

Musli z jogurtem, jabłko

Składniki:

150 g Jogurt 2% tłuszczu

150 g Jabłko

30 g Musli z rodzynkami i orzechami

Kolacja

3,5 WW | 2 WBT

Kanapki z rybą i warzywami

Składniki:

75 g Chleb żytni razowy

100 g Śledź w pomidorach

- 10 g Sałata
- 50 g Ogórek kiszony

— DZIEŃ 13 —

1920 kcal | 21,5 WW | 0,9 WBT

Śniadanie

2 WW | 1,1 WBT

Kanapki z wędliną drobiową i warzywami

Składniki:

- 75 g Chleb pszenny razowy graham
- 5 g Sałata
- 5 g Masło
- 50 g Pomidor
- 10 g Połędwica drobiowa

II Śniadanie

4,5 WW | 1 WBT

Kanapki z wędliną drobiową i warzywami, pomarańcza

Składniki:

- 75 g Chleb pszenny razowy graham
- 5 g Masło
- 10 g Kielbasa szynkowa z indyka
- 20 g Sałata lodowa
- 100 g Marchew
- 150 g Pomarańcza

Obiad

9 WW | 4 WBT

Barszcz ukraiński

Składniki:

100 g	Włoszczyzna (marchew, pietruszka, seler)	50 g	Ziemniaki
50 g	Buraki	20 g	Cebula
10 g	Fasola sucha „Jaś”	10 g	Jogurt naturalny

Przyprawy: ziele angielskie, liść laurowy, majeranek, sól, pieprz

Pierogi ruskie, jogurt

Składniki:

240 g	Pierogi ruskie 6 sztuk, z wody	100 g	Jogurt 2% tłuszczu
-------	--------------------------------	-------	--------------------

Podwieczorek

2 WW | 1,2 WBT

Sałatka owocowa z orzechami

Składniki:

100 g	Kiwi	20 g	Orzechy włoskie
150 g	Jabłko		

Kolacja

3 WW | 1,6 WBT

Kanapki z serkiem wiejskim i warzywami

Składniki:

75 g	Chleb pszenny razowy graham	5 g	Masło
100 g	Serek twarogowy ziarnisty	50 g	Papryka

— DZIEŃ 14 —

2100 kcal | 24,5 WW | 10 WBT

Śniadanie

4 WW | 2 WBT

Kanapki z jajkiem, kakao

Składniki:

75 g	Chleb żytni razowy	200 g	Mleko krowie 2% tłuszczu
5 g	Masło	3 g	Kakao naturalne
50 g	Jajko ugotowane na miękko		

II Śniadanie

7,5 WW | 1,7 WBT

Kanapki z pastą z fasoli i warzywami, kiwi

Składniki:

100 g Chleb żytni razowy

Pasta:

90 g	Fasola czerwona ugotowana
10 g	Oliwa
3 g	Koperek

Fasolę zmiksować z oliwą, solą, pieprzem. Wymieszać z posiekany koperką.

50 g Papryka

100 g Kiwi

Zupa ogórkowa

Składniki:

150 g Włoszczyzna (marchew, pietruszka, seler) 120 g Ziemniaki
100 g Ogórki kiszone

Przyprawy: sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Kurczak duszony w warzywach, kasza gryczana, buraki

Składniki:

200 g Kasza gryczana ugotowana

Kurczak duszony:

100 g Kurczak pierś 30 g Cebula
100 g Włoszczyzna (marchew, seler, pietruszka) 5 g Olej rzepakowy

Przyprawy: liść laurowy, sól, pieprz, bazylia suszona

Mięso pokroić na 4 kawałki, doprawić solą i pieprzem. Cebulę zeszklić na oleju, dodać starte na tarce warzywa, udusić z dodatkiem przypraw. Dodać kawałki kurczaka, przykryć je warzywami, dusić przez 15 minut.

Buraki gotowane

Składniki:

50 g Buraki ugotowane
3 g Sok z cytryny
2 g Natka pietruszki

Buraki zetrzeć na tarce, wymieszać z sokiem z cytryny i posiekaną natką pietruszki.

Podwieczorek

3,5 WW | 2 WBT

Chałka, jogurt, migdały

Składniki:

- 40 g Chałka
- 200 g Jogurt 2% tłuszczu
- 20 g Migdały

Kolacja

3 WW | 1,1 WBT

Kanapki z serem i warzywami

Składniki:

- 75 g Chleb żytni razowy
- 5 g Masło
- 15 g Ser Edamski
- 50 g Ogórek



Wydział Zdrowia i Spraw Społecznych
Urzędu Miejskiego Wrocławia

Wrocław miasto spotkań

projekt finansowany przez Miasto Wrocław



Wrocławskie Centrum Zdrowia
Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej

www.wroclaw.pl

ISBN 978-83-959929-9-5



9 788395 992995